

Bebemundo

Calendario de estimulación temprana

PARA MI BEBÉ DE
0 A 24 MESES



Mami queremos que disfrutes

MOMENTO A TU BEBÉ

Por eso te traemos esta lista de actividades de estimulación temprana para que la hagan juntos en casa.

Recuerda

Procura hacer estas rutinas sugeridas por lo menos 3 veces a la semana. Háganlas por un tiempo de 5 a 10 minutos (no sobre estimules).

Recuerda que lo más importante es divertirse.

Ten a la mano estos juguetes: Un rodillo de estimulación, un móvil musical, un balón de estimulación, una silla mecedora, un saltarín de puerta, un gimnasio musical y un caminador para llevar juguetes.

Sigue leyendo



De 0 a 3 meses

MES 1

- 1** Háblale y cántale **durante la lactancia** o la toma del biberón.
- 2** Masajea el cuerpo de tu bebé con **movimientos suaves**. Nombra las partes de su cuerpo.
- 3** Háblale mirándole a sus ojitos. **Haz sonidos y gestos divertidos que intente imitar**.
- 4** **Coloca a tu bebé boca abajo**, sobre su rodillo de estimulación, por unos cuantos minutos. Repite varias veces al día.

Sigue leyendo



De 0 a 3 meses

MES 2

1

Coloca a tu bebé boca abajo, sobre su rodillo de estimulación. **Usa el balón, tipo sonajero, para llamar su atención.** Hazlo sonar. Una vez que tengas su atención, mueve el balón hacia arriba, para que suba su cabecita. Luego, muévelo de un lado al otro.

2

Explícale cada momento del día. Por ejemplo, mientras lo bañas cuéntale que le pones shampoo, que enjabonas sus piecitos y que ahora le echarás agua.

3

Permítele que fije su atención en un objeto. Para esto es muy útil un móvil de cuna. Si tiene música mucho mejor.

Sigue leyendo



De 0 a 3 meses

MES 3

1

Muéstrale juguetes con colores brillantes, muchas texturas y sonidos. **Atrae su atención para que intente tomarlos con sus manos.** También puedes usar las sillas mecedoras con arcos de juguetes. Estos los animan a jugar.

2

Dale un juguete con un espejo plástico o llévalo **frente a un espejo para que empiece a familiarizarse con su reflejo.**

3

Da paseos con tu bebé, llevándolo en tus brazos, para que mantenga su cabecita firme.

Sigue leyendo



De 0 a 3 meses

MES 4

1

Déjale chupar cosas o juguetes previamente desinfectados.

2

Coloca a tu bebé boca arriba, muéstrale un juguete o su sonajero para que intente alcanzarlo. **Para esta actividad es muy útil un gimnasio.**

3

Coloca a tu bebé boca abajo, sobre su rodillo de estimulación. Muéstrale objetos para que intente alcanzarlos con sus manos.

Sigue leyendo



De 0 a 3 meses

MES 5

1

Coloca a tu bebé boca arriba. Toma sus muñecas y súbelo poco a poco hasta que logre sentarse. **Repite varias veces al día.**

2

Coloca a tu bebé sobre el piso y boca abajo. **Impulsa sus piernitas para ayudarlo a moverse.**

3

Escóndete detrás de una tela y asómate de repente. **Explícale que te vas y regresas.**

Sigue leyendo



De 0 a 3 meses

MES 6

1

Coloca a tu bebé boca abajo. Muéstrale un juguete y anímalo a seguirlo con la mirada. Llévalo fuera de su alcance visual para que intente darse la vuelta él solo. **También puedes usar una sábana debajo de su cuerpo para ayudarlo a darse la vuelta.**

2

De la posición sentado, **invita a tu bebé a pararse con tu apoyo.** Solo si está listo. Déjalo que brinque, por el tiempo que desee.

Sigue leyendo



De 0 a 3 meses

MES 6

3

Muchas mamás a partir de esta edad **puede usar un jumper de puerta. Irá reconociendo la fuerza de sus piernitas y que puede brincar con ellas,** asegúrate de seguir las recomendaciones de tu pediatra. Asegúrate de seguir las recomendaciones de tu pediatra.

4

Coloca la pancita de tu bebé sobre el rodillo de estimulación y tambaléalo para adelante y para atrás. **Así vas fortaleciendo la posición de gateo.**

Sigue leyendo



De 0 a 3 meses

MES 7

1

Invita a tu bebé a jugar a la carretilla. En la posición boca abajo, **toma sus piernitas y anímalo a avanzar con sus manos.**

2

Sienta a tu bebé en tus piernas y juega al caballito. **Notarás que está más fuerte en esta posición.**

3

Usa títeres para jugar. Cuando ya tengas su atención **coloca una toalla sobre el muñeco para que tu bebé la retire y descubra que su nuevo amigo está ahí.**

Sigue leyendo



De 0 a 3 meses

MES 9

1

Usa pompas de jabón. **Ayúdale a reventarlas con sus manos**, su dedo índice y sus pies.

2

Después de jugar, **invita a tu bebé a guardar sus juguetes en una caja**. Canten juntos: ¡A guardar, a guardar, cada cosa en su lugar!

3

Explora con tu pequeño nuevos sonidos. Es momento de enseñarle a tocar un xilófono o un tambor. ¡Le encantará!

Sigue leyendo



De 0 a 3 meses

MES 12

1

Estimula su motricidad. **Usa una botella y ánimalo a meter cosas dentro de ella**, como unos fideos o frijoles secos.

2

En su zona de juegos **coloca obstáculos en el piso para que se vuelva más diestro con sus movimientos de gateo**.

3

A estas alturas, a tu bebé le encantará que le leas un cuento. **Haz sonidos o adquiere estos cuentos** que incluyen sonidos en la narración.

Sigue leyendo



10 actividades para hacer con tu bebé

DE 12 A 24 MESES

1

En esta etapa a tu bebé le encantará apilar cosas. **Dale cajas, bloques, cubo o apiladores para que los arme y desarme.**

2

Incorpora en su rutina un juguete tipo caminador, que pueda empujar. El que tiene un espacio para sus juguetes es ideal, **porque así también fortalece sus movimientos al agacharse**, recoger el juguete y colocarlo dentro del andador.

3

Desafía a tu bebé mostrándole rompecabezas simples. **Trabaja su motricidad y creatividad, familiarizándose con las formas.**

Sigue leyendo



10 actividades para hacer con tu bebé

DE 12 A 24 MESES

4

A tu bebé le va a encantar jugar a los disfraces. **A los 18 meses es posible que se quite su ropita él solo.**

5

Cuando sientas que está listo, dale su cucharita para que la use a la hora de comer. **Trabajará el movimiento de pinza.** También dale un lápiz o un pincel para que garabatee.

6

Jueguen juntos con plastilina o masitas. Esto **estimulará sus sentidos, coordinación y motricidad fina.**

7

Muéstrale un muñeco y ve nombrando cada parte de su cuerpo. **Es una forma de enseñarle a tu bebé vocabulario y a reconocerse a sí mismo.**

Sigue leyendo



10 actividades para hacer con tu bebé

DE 12 A 24 MESES

8

Es tiempo de jugar a las estatuas. De esta forma le **enseñas a tu bebé a seguir órdenes simples**, mientras fortaleces su coordinación y equilibrio.

9

A tu pequeño le gustará mucho jugar con imanes, estos pueden ser de números y letras, de distintos colores y formas. Jueguen juntos a pegarlos en la refrigeradora. Mientras tu bebé lo hace, nombra los colores, los números y las formas. **Anímalo a repetir las palabras y a reconocer las características.**

10

¡Tiempo de bailar! Escojan una canción y bailen juntos. **Indícale los movimientos y pídele que los imite. Así trabajará en la coordinación de su cuerpo.**

Sigue leyendo

